

El tiempo es una amenaza invisible que se bebe la vida poco a poco. La medicina moderna y la milenaria filosofía asiática se han unido para combatirlo con las últimas tecnologías en la lucha contra el envejecimiento. Ha nacido el Antiaging. Un método que, mucho más allá de una cura superficial, se sirve de un diagnóstico exhaustivo con el fin de mantenernos más tiempo jóvenes por dentro y por fuera.

Texto/Text: ELENA ARRIBA

Fotografías/Photographs: LATIN STOCK



# Antiaging

## ETERNAMENTE JOVEN



**El desgaste del organismo a lo largo de la existencia varía de acuerdo con el estilo de vida.** Una alimentación desequilibrada, el estrés y el sedentarismo pueden provocar que la edad biológica no corresponda con la edad cronológica; es decir, que una persona que cronológicamente tiene 35 años puede presentar una edad biológica de 40 o 50 si no se cuida.

Para evaluar la edad biológica de un individuo e identificar los factores que la condicionan se elabora una serie de pruebas físicas, psicológicas y biológicas que van desde el análisis genético (para observar la predisposición del paciente a sufrir determinadas enfermedades), hasta una lectura de los marcadores tumorales. Se evalúa la función respiratoria, la función gastrointestinal, los hábitos dietéticos, las alteraciones osteo-articulares, la función renal y la hepática. Y se realizan pruebas bioquímicas en sangre, saliva y orina, que comprueban más de 300 parámetros, relacionados con el estrés oxidativo, el perfil de ácidos grasos, el perfil hormonal completo y el riesgo cardiovascular, así como estudio genético e inmunológico.



El siguiente paso consiste en el diseño de un programa personalizado, basándose en los resultados del diagnóstico, para restaurar el equilibrio y prevenir la aparición de enfermedades, retardando los síntomas del envejecimiento, prolongando la etapa adulta en plenas facultades y alargando al máximo la esperanza de vida. Anualmente, se realiza un control para evaluar la evolución del paciente y valorar la eficacia del programa.

#### DIETA, EJERCICIO, RESULTADOS

La nutrición es uno de los puntos clave del tratamiento, ya que se ha demostrado que una dieta acorde a la situación de cada

**El Antiaging mejora del rendimiento físico y la inmunidad, incrementa el rendimiento intelectual y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares**

Antiaging improves physical performance, increases immunity and intellectual powers, and diminishes the risk of cardiovascular disease



paciente favorece una longevidad saludable. Para completar dicha dieta, se aportan vitaminas, minerales, oligoelementos, antioxidantes y demás nutrientes específicos que cumplan una función de defensa y reparación en el organismo, siempre adaptadas a las necesidades de cada paciente. También se diseña un programa de ejercicios físicos adaptado específicamente a las necesidades, estado de forma y posibilidades de cada paciente. Por otra parte, se establecen unos ejercicios mentales para el control del estrés y el refuerzo de la concentración y la memoria.

Este método se suele llevar a cabo, en principio, en personas sanas. Si hubiera alguna patología, no se invalida el tratamiento pero se da prioridad a dicha patología.

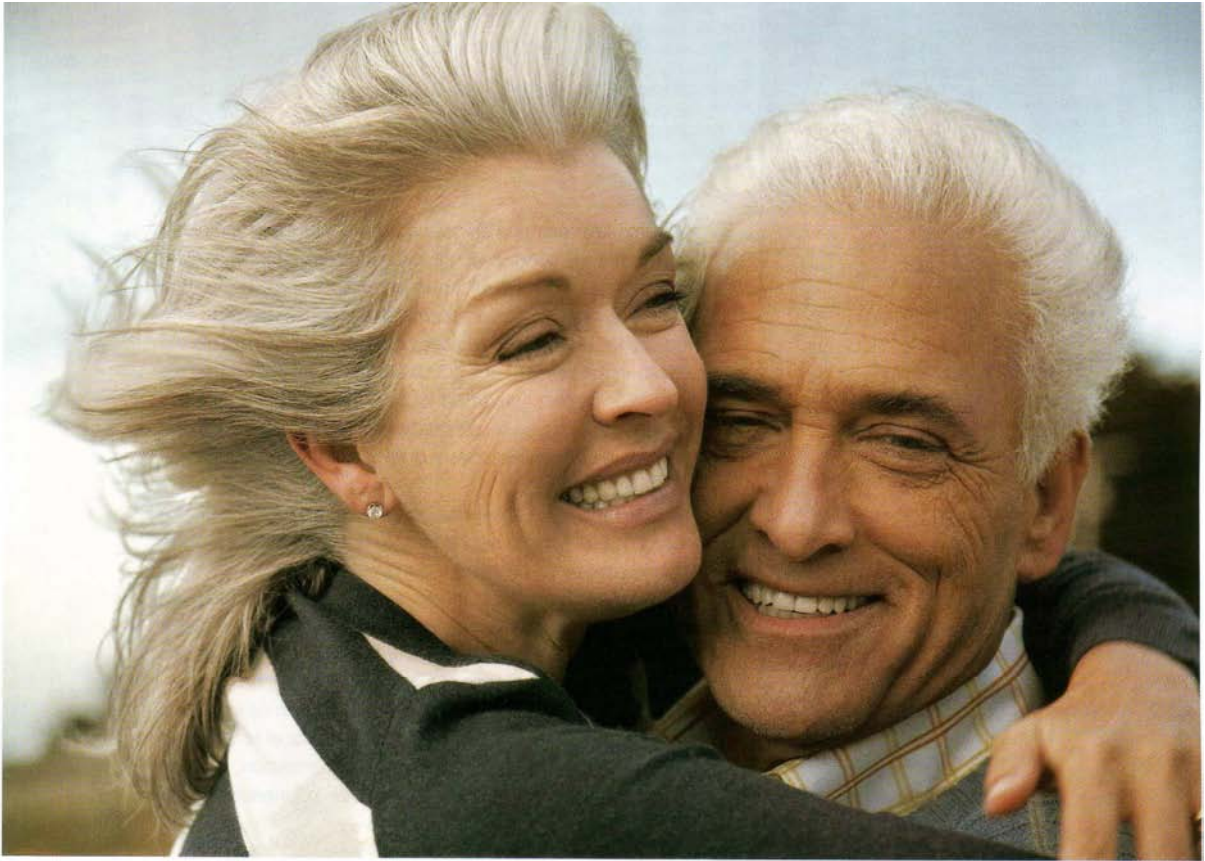
El Antiaging mejora el rendimiento físico (tono, masa muscular y menor porcentaje de grasa). Mejora la inmunidad (mayor resistencia a catarros, resfriados y todo tipo de infecciones). Favorece la actividad sexual. Aumenta la reparación y revitalización celular. Mejora la elasticidad e hidratación de la piel, así como la velocidad de cicatrización. Incrementa el rendimiento intelectual (memoria, capacidad de concentración, agilidad mental y reflejos) y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y el riesgo de cáncer. ●

**CLÍNICA PLANAS** (Barcelona) ☎ 93 203 28 12  
**INSTITUTO DE MEDICINA ESTÉTICA DE MARIBEL YÉBENES**  
(Madrid) ☎ 91 515 93 61  
**CLINICA SERRES** (Sevilla) ☎ 95 428 13 11

En la foto de la derecha se muestra un ejemplo de uno de los tratamientos de diagnóstico que se llevan a cabo en la Clínica Planas.

Right, diagnostic equipment in use at the Clínica Planas.





## Antiaging Eternally Young

Time is an invisible threat which consumes life gradually. Modern medicine and Asia's thousand-year-old philosophy have come together to fight against ageing with the latest technologies. The Antiaging Method has been born. It is a method that goes beyond superficial cures to provide an exhaustive diagnosis so that we can remain younger for longer, both internally and externally.

**The deterioration of the body varies during a life according to one's lifestyle.** Unbalanced nutrition, stress and a sedentary lifestyle can cause the biological age of a person to differ from his or her chronological age: a person who is 35 could have a biological age of 40 or even 50 if he or she hasn't taken care of themselves.

In order to assess the biological age of an individual and identify the factors which determine it, a series of physical,

psychological and biological tests are made. These go from genetic analysis (to observe the patient's likelihood to suffer certain diseases) to a reading of tumor markers. Breathing and gastro-intestinal functions, eating habits, bone articulation alterations, and kidney and liver functions are examined. Biochemical tests are also made on blood, saliva and urine which examine more than 300 parameters related to stress, the fatty acids profile, the complete hormonal profile and heart disease risk, as well as a genetic and immunological study. In order to complete the diagnosis, the specialist may consider carrying out further analyses because diagnosis is the Method's most important step.

The next stage, based on the results of the diagnosis, involves designing a personalised programme so as to restore balance and prevent the occurrence of diseases, delay symptoms of ageing, extend the adult period with optimum energy, and prolong life expectancy to the maximum. Annual monitoring is made to assess the patient's progress and evaluate the efficiency of the programme.

### DIET, EXERCISE AND RESULTS

Nutritional treatment is one of the key points of the programme, because it has been demonstrated that a diet in keeping with the condition of each patient favours a long and

Este programa sirve para restaurar el equilibrio y prevenir la aparición de enfermedades, retardando los síntomas del envejecimiento, y prolongando la etapa adulta en plenas facultades

This programme helps restore equilibrium and prevent the appearance of disease, thus retarding symptoms of ageing and prolonging a full adult life

healthy life. Vitamins, minerals, trace elements, antioxidants and other specific nutrients are added to complete the diet. These contribute defensive and curative functions to the body and are always adapted to the needs of each patient. A programme of physical exercises specifically adjusted to the needs, condition and possibilities of each patient is also included. Meanwhile, there are mental exercises to control stress and strengthen concentration and memory.

This method is created, in principle, for healthy persons. If any symptoms emerge, the treatment is not invalidated but priority is given to the symptom.

Antiaging improves physical performance (deportment, muscles and a lower percentage of fat). It improves immunity (greater resistance to coughs, colds and all kinds of infections). It enhances sexual activity. It increases cell recovery and revival. It improves the elasticity and moisture of the skin, as well as the speed of at which wounds heal themselves. It increases mental performance (memory, concentration ability, mental alertness and reflexes) and lowers the risk of heart diseases and the risk of cancer. ●



En el laboratorio se analizan más de 300 parámetros para comprobar el estado exacto de salud de cada paciente.

In the laboratory some 300 parameters are analysed so as to determine the exact state of the patient's health.